

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Липецкий государственный педагогический университет  
имени П.П. Семенова–Тян–Шанского»**

**Образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Дошкольное образование

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

Адаптивная физическая культура

**1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов знаний об особенностях и содержании процесса физической культуры и приобретение практических умений по организации процесса адаптивного физического воспитания лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

– Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части программы, блоку Б1. В.ДВ.1.2;

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин:

– модули, которые предшествуют освоению изучаемой дисциплины и осваиваются параллельно – возрастная анатомия, физиология и гигиена;

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Коды компетенций</b>	<b>Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры, способствующие физическому развитию и здоровой жизнедеятельности. <b>Уметь:</b> применять средства физической культуры для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности. <b>Владеть:</b> средствами и методами физической культуры, повышающие уровень физической активности и полноценную деятельность.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет\_\_ зачетные единицы (328 часа).

#### 5. Семестры

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции	практ. групп. и семинары	Прак. мал. гр. и лаб. занятия	Индивид. занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
2	0	88	2	2				86			
3	0	80						80			
4	0	80	2			2		78			
5	0	80	2			2		78		3	

\* 3 – зачет, 0 – зачет с оценкой, Э - экзамен

#### 6. Основные разделы дисциплины:

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы адаптивной физической культуры  
Самостоятельные занятия
3. оздоровительными физическими упражнениями
4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  
Особенности и содержание занятий по лечебной
5. физической культуре при различных заболеваниях  
Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов
6. Предмет, объект, задачи и методы психосоматики.
7. Проблема психосоматических взаимоотношений

8. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко
9. Определение объема двигательной активности и ее оценка
10. Оценка физического развития
11. Оценка функционального состояния студента
12. Оценка физической подготовленности студента
13. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:  
- легкая атлетика (ходьба, бег, метание);  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
14. - игры (спортивные, подвижные).  
Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе
- 1 Валеологические основы жизни человека
- 2 Научная разработка психосоматической проблемы
- 3 Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке
- 4 Этиология и классификация психосоматических расстройств.
- 5 Психосоматический симптом
- 6 Определение физической работоспособности студента
- 7 Подбор индивидуальных видов двигательной активности для коррекции «проблемных зон» в организме
- 8 Методика составления индивидуальных оздоровительных и коррекционных программ
- 9 Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:  
- легкая атлетика (ходьба, бег, метание);  
Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
- 10 - игры (спортивные,
- 11

- подвижные).
- Развитие физических качеств,  
формирование двигательных  
навыков:
- 12 - оздоровительная гимнастика  
(аэробика, фитболаэробика,  
степ-аэробика, стретчинг,  
шейпинг)
- Развитие физических качеств,  
формирование двигательных  
навыков:
- 13 - национальные  
нетрадиционные виды спорта  
(дартс, городки, лапта, петанг)
- Развитие физических качеств,  
формирование двигательных  
навыков:
- 14 - тропа «здоровья», терренкур
- Развитие физических качеств,  
формирование двигательных  
навыков:
- 15 - атлетическая гимнастика, тай-  
бо
- 1 Двигательная активность и  
резервные возможности  
организма человека
- 2 Традиционные и  
нетрадиционные  
оздоровительные технологии  
физкультурно-спортивной  
деятельности
- 3 Влияние соматической болезни  
на психику.
- 4 Роль механизмов  
психологической защиты в  
формировании болезни и их  
значение .
- 5 Внутренняя картина болезни  
Психосоматические аспекты
- 6 сердечно-сосудистых  
заболеваний и заболеваний  
органов пищеварения
- 7 Психосоматические аспекты  
заболевания органов дыхания и  
соматизированной депрессии
- 8 Подбор средств адаптивной  
физической культуры в  
профилактике заболеваний
- 9 Развитие физических качеств,  
формирование двигательных  
навыков:  
- легкая атлетика (ходьба, бег,  
метание);

- 10 Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:  
- игры (спортивные, подвижные).
- 11 Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:  
- оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
- 12 Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:  
- национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанк)
- 13 Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:  
- тропа «здоровья», терренкур
1. Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений
2. Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.
3. Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни.
4. Исследование нарушений мотивации при психосоматических заболеваниях
5. Исследование эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах.
6. Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.
7. Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния
8. Оздоровительная система К.Купера
9. Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
1. Хатха-йога гармонизирующие комплексы

- 2 Система психосоматической  
саморегуляции М. Норбекова
- 3 Телесно-ориентированные  
практики (метод Александра,  
боди-флекс, пилатес)
- 4 Гимнастика для глаз
- 5 Основы самомассажа БАТ.  
Массаж А.А. Уманской
- 6 Методы психокоррекции и  
психотерапии в работе с  
соматическими больными
- 7 Психопрофилактика и  
психогигиена  
психосоматических  
расстройств.
- 8 Основы психоэмоциональной  
регуляции состояния человека.
- 9 Профессионально-прикладная  
физическая подготовка  
студентов
- 10 Оценка и динамика уровня  
соматического здоровья  
студентов
- 1 Оздоровительная система  
К.Купера
- 2 Режим ограничений и нагрузок  
Н.М. Амосова
- 3 Хатха-йога –  
гармонизирующие комплексы
- 4 Система психосоматической  
саморегуляции М. Норбекова
- 5 Телесно-ориентированные  
практики (метод Александра,  
боди-флекс, пилатес)
- 6 Организация семейных форм  
досуга и активного отдыха

**7. Автор (ы) :** Мищенко Ирина Александровна, доцент, к.б.н  
Волынская Елена Владимировна, доцент, к.п.н.